



Nuh Naci Yazgan Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

FTR 313		Egzersiz Fizyolojisi			
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
5	FTR 313	Egzersiz Fizyolojisi	3	0	3

Dersin Dili:

Türkçe

Dersin Düzeyi:

Fakülte

Dersin Staj Durumu:

Yok

Bölümü/Programı:

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Dersin Türü:

Zorunlu

Dersin Amacı:

Fiziksel aktivite düzeyine karşı fizyolojik sistemlerin verdiği metabolik ve mekanik cevapların temellerini izah etmektir.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

Egzersiz enerji sistemleri ile ilişkisi, hareketin kontrolü, eksitasyon-kontraksiyon, vücut sistemlerinin egzersize uyumları, yorgunluk-toparlanma, termoregülasyon, enerji kapasitesini artırma yöntemleri ve doping

Ön Koşulları:

Dersin Koordinatörü:

Dersi Veren:

Dr. Öğr. Üyesi Cihangir Açık

Dersin Yardımcıları:

Dersin Kaynakları

Ders Notları	: 1-William D.McArdle, Frank I.Katch, Victor L.Katch: Exercise Physiology. Lea Febiger, 200 Chester Field Parkway, Malvern, 1991, PA,USA.
Kaynakları	: 2-Jack H. Wilmore, David L.Costil, W.Larry Kenney: Physiology of sport and Exercise. Human Kinetics, P.O.Box 5076, Champaign, 2010, IL, USA.
Dökümanlar	: USA.
Ödevler	:
Sınavlar	: 1-Prof.Dr.Necati Akgün, TC.Başbakanlık Gençlik ve Spor. 1992,İZMİR ,2-William D.McArdle, Frank I.Katch, Victor L.Katch: Exercise Physiology. Lea Febiger, 200 Chester Field Parkway, Malvern, 1991, PA,USA.,3-Jack H. Wilmore, David L.Costil, W.Larry Kenney: Physiology of sport and Exercise. Human Kinetics, P.O.Box 5076, Champaign, 2010, IL, USA.

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 100
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Egzersiz fizyolojisine giriş		
2	Enerji sistemleri ve egzersiz		
3	Santral sinir sisteminin genel organizasyonu ve hareketin kontrolü		
4	İskelet kaslarında eksitasyon-kontraksiyon süreci		
5	Solunum sistemi ve egzersiz uyumları		
6	Dolaşım sistemi ve egzersiz uyumları		
7	Yorgunluk ve toparlanma		
8	Ara sınav		
9	Termoregülasyon		
10	Endokrin sistem ve egzersiz uyumları		
11	İmmün sistem ve egzersiz uyumları		
12	Farklı ortam koşullarında egzersiz		
13	Enerji kapasitesini artırma yöntemleri		
14	Sporda ergojenik yardım ve doping		

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Egzersiz ile oluşan temel fizyolojik cevapları açıklar
Ö02	Vücutta enerji transferi, istirahat, fiziksel aktivite ve egzersiz sırasında enerji harcamasını açıklar
Ö03	Kardiyovasküler, solunum, sinir ve kas-iskelet sistemlerinin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlar
Ö04	Kişisel ve çevresel faktörlerin egzersize olan etkilerini tanımlar
Ö05	Anaerobik ve aerobik egzersiz eğitiminin prensiplerini ve temel kavramlarını bilir
Ö06	Fiziksel uygunluğu ve egzersizin akut/kronik cevaplarını değerlendirir
Ö07	Egzersiz reçetesi ve programı planlayabilir

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P01	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili kuramsal ve uygulamalı kavram ve prensipleri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları için gerekli değerlendirme, tanımlama ve planlamayı yapar.
P02	Edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak fizyoterapi ve rehabilitasyon programını sistematik ve güvenli olarak etik ilkeler çerçevesinde uygular; gerektiği durumda sonlandırır veya değiştirir.
P03	Toplum sağlığını koruma davranışına yönelik girişimlerde bulunur; toplumun fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında değişen ve çeşitlenen ihtiyaçlarına uygun sağlık politikalarının üretilmesine katkıda bulunur.
P04	Fizyoterapi ve rehabilitasyon hizmetlerini etkin ve yeterli biçimde organize eder, kalite ve organizasyon fonksiyonunun devamlılığı ve gelişimi için gerekli iş süreçlerini yönetir; sorunlara karşı bilgi ve kanıtlar doğrultusunda çözüm üretir.
P05	Sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak mesleki ve akademik çalışmalarını bağımsız olarak yürütür ve bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile etkin iletişim ve işbirliği içinde ekip üyesi olarak çalışır ve sorumluluk üstlenir.
P06	Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kaliteli hizmet ve araştırma için kayıt tutar ve rapor hazırlar; araştırma ve proje uygulamalarının tüm aşamalarına katılır.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	1	60	60
Sınıf Dışı Ç. Süresi	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	1	10	10
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	0	0	0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	20	20
Toplam İş Yükü			90
AKTS Kredisi			3

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları							
Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek							

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07
Tüm	4	3	4	3	3	4	3